

FACULTAD DE CIENCIAS **DE LA SALUD**



Carrera de Psicología

**“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SATISFACCIÓN CON LA
VIDA EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA
UNIVERSIDAD PRIVADA DE TRUJILLO”**

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Rosita Lusmar Mego Perez

Asesora:

Ma. Romy Díaz Fernández

Trujillo - Perú

2020

DEDICATORIA

Para mi mamá,
que me enseñó la importancia de ser constante y
a pesar de estar lejos siempre la sentí cerca
cuidándome y acompañándome.
Es la fuente de inspiración más grande.

Para mi mami Yuli,
que es mi mayor ejemplo de valentía y perseverancia,
su amor incondicional siempre ha sido mi motor.

Para mi mami Anita,
que siempre ha sido una segunda madre,
que ha sabido ser un gran ejemplo de profesionalismo
y amor constante.

Para mi prima Sully,
que es mi hermana y me enseñó el significado de
paciencia.

Para mi mamá Mia,
que me cuida y ama desde donde se encuentre
en el universo.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi mamá por su amor y apoyo en la distancia,
a mi mami Yuli por ser mi cómplice en todo,
a mi mami Anita por su motivación constante,
a mi prima Sully por quererme en silencio,
a mi mamá Mia, que, aunque no está, la siento conmigo,
a canela, mi perrita, por su compañía silenciosa llena de amor.

Agradezco a mi asesora Ma. Romy Díaz Fernández
quien se mantuvo pendiente en todo este proceso,
brindándome su apoyo y motivación constante.

Agradezco a mis amigas y a mi compañero en la vida,
por siempre creer en mí y apoyarme
en todo momento.

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTO	3
ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE FIGURAS	6
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA	23
CAPÍTULO III. RESULTADOS	29
CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN	31
CAPITULO V. CONCLUSIONES	37
REFERENCIAS	38
ANEXOS	43

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Resumen de puntuaciones del bienestar psicológico con sus factores y la satisfacción por la vida.	49
---	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Modelo de predicción de los factores de bienestar psicológico sobre la satisfacción con la vida.....	29
Figura 2: Modelo de predicción de los factores de bienestar psicológico sobre la satisfacción con la vida y sus indicadores	30

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo identificar la influencia del Bienestar Psicológico sobre la Satisfacción con la vida en una muestra de 150 jóvenes de entre 16 y 25 años estudiantes de psicología de una universidad privada del norte. El tipo de estudio fue correlacional-causal y para el recojo de datos se utilizaron dos instrumentos: La Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS – A) (Casullo, 2002) y Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) (Diener, 1985).

Se encontró que la hipótesis general es aceptada, ya que el bienestar psicológico sí influye en la satisfacción con la vida explicando cerca del 30% de su variabilidad, luego, la dimensión de autoaceptación y control ejerce influencia grande sobre la satisfacción por la vida, explicando cerca del 67% de su variabilidad; por su parte, la autonomía ejerce influencia moderada explicando cerca del 36% de la variabilidad de satisfacción con la vida; así como, proyectos que explican cerca del 35% de su variabilidad; finalmente, los vínculos sociales ejercen influencia pequeña sobre la satisfacción por la vida, explicando cerca del 19% de su variabilidad.

Palabras clave: Bienestar psicológico, satisfacción con la vida.

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

El estrés llega a ser uno de los factores que manejados de manera errónea pueden generar insatisfacción en la vida de los jóvenes, ya que existen estresores académicos que pueden ser partícipes de lo mencionado, dos de ellas son: las exigencias internas que son aquellas en las cuales los mismos jóvenes se generan ese malestar por medio de autoexigencias, altas expectativas, etc, y las exigencias externas que son referentes a lo que el entorno puede exigir, por ejemplo: entregar trabajos, rendir pruebas, exámenes en tiempos cortos, trabajos en grupo, exposiciones, no entender contenidos que se abordan en las clases, etc (Osorio, s.f.).

Por otro lado, también existen situaciones fuera de lo académico que pueden generar sensaciones poco saludables en la vida de los jóvenes desembocando así en lo que respecta a un bajo nivel de bienestar psicológico. Tomando como referencia la escala de Holmes y Rahe, estos son algunas de las situaciones: lesión o enfermedad, cambio de salud de un miembro de la familia, embarazo, muerte de un amigo, cambio en condiciones de vida, cambio de actividades sociales, cambio de hábitos de dormir, etc (Osorio, s.f.).

Es así como se refleja que los jóvenes en la actualidad pueden presentar un bienestar psicológico mermado y por ende insatisfacción con la vida que están teniendo de acuerdo con lo que esté sucediendo en las diversas áreas de su vida. De esto no se excluyen los estudiantes de psicología, que, si bien se suele tener la concepción de que dada la carrera elegida pueden carecer de problemas, ellos también son estudiantes que pueden ser afectados de igual manera y presentar un bajo nivel de ambas variables.

Uno de los temas que surge de la problemática, es el bienestar psicológico, que viene a ser una experiencia personal que se va construyendo a través del desarrollo psicológico de la persona y de la capacidad para relacionar y relacionarse de manera positiva e integrada con las experiencias de vida que va experimentando, considerando la incorporación activa de medidas positivas para ello y no solo la ausencia de los aspectos negativos que va vivenciando. (Barrientos, Dorner y Véliz, 2017, p. 262)

Al respecto, Morales (2016), menciona que “estudios previos reportan que estudiantes universitarios adultos (30-55 años) presentan mayor nivel de autoaceptación, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, que estudiantes jóvenes (18-29 años) (García, 2013); además, los estudiantes ingresantes (i.e. estudiantes de primer año), tendrían un mayor grado de autoaceptación y dominio del entorno” (citado en Carranza, Hernández y Alhuay-Quispe, 2017, p. 135)

Varios estudios analizan la relación entre el bienestar psicológico y otros factores en la vida de un estudiante universitario como el estrés (Matalinares et al., 2016), la ansiedad (Moreno Gonzalez y Moreno Lavaho, 2016), la relación de pareja (Arias, Navarrete, y Flor, 2013; Mohamed y Herrera, 2014), el apoyo social (Rosa-Rodriguez, Negrón, Maldonado, Quiñones, y Toledo, 2014), las orientaciones religiosas (Morales, 2016; García-Alandete y Bernabé, 2013) y su bienestar físico (Morales, 2016; Ordóñez, 2015) (como citan Carranza, Hernández y Alhuay-Quispe, 2017, p. 135).

Asimismo, Martinez, Bresó, Llorens y Grau (2005), mencionan que “existen ciertos obstáculos y facilitadores que el estudiante universitario llega a percibir, tenemos a los servicios dentro de las facultades, las tareas en exceso, los horarios de clase, los créditos de cursos, ansiedad ante exámenes; siendo los facilitadores el recibir becas” (como citan Carranza, Hernández y Alhuay-Quispe, 2017, p. 135-136).

Esto refleja que el bienestar psicológico está compuesto por una serie de factores que pueden influir positiva o negativamente en el desarrollo de la vida del sujeto. Tomando como referencia a Diener, quien en 1994 indicó que los componentes de la Satisfacción con la Vida incluyen una valoración de todos los aspectos de la vida del individuo. Se refleja que el bienestar psicológico puede influenciar directamente a la satisfacción con la vida que uno está llevando, ya que el bienestar psicológico puede jugar un rol sumamente importante al momento de valorar cada ámbito que uno está desarrollando en su presente.

La satisfacción con la vida es un campo de investigación que tomó relevancia a partir de los años setenta cuando el concepto de calidad de vida evolucionó y empezó a concebirse desde una dimensión psicosocial más allá de las condiciones necesarias para una buena vida: alimentación, vivienda y cuidados médicos suficientes, entre otros (Pérez, 2013). En este sentido la satisfacción con la vida o satisfacción vital refleja una valoración sobre la propia vida; es una medida fundamentalmente cognitiva que hace referencia a juicios globales sobre la experiencia de la vida en términos generales, tal y como lo mencionaron Diener, Emmons, Larsen, y Griffin en 1985.

No obstante, debe tenerse en cuenta que los ámbitos relevantes de la satisfacción con la vida son diferentes para cada persona e incluso independientemente de la edad y el sexo, como lo han demostrado los estudios de Padrós, Gutiérrez y Medina (2015), en una investigación en México. Es así como en Perú son los adultos mayores quienes evidencian mayor satisfacción con la vida en comparación a los adolescentes (Martínez, 2004), teniendo como referencia una investigación realizada en Arequipa.

Partiendo de que la presencia del Bienestar Psicológico y Satisfacción con la vida son factores de relevancia para el desarrollo del día a día de las personas, se ha considerado necesario e importante conocer las investigaciones previas que se realizaron ya sea con

una o con ambas variables. En este sentido se tomaron en cuenta dos investigaciones internacionales, cinco investigaciones nacionales y cinco investigaciones locales.

Empezando por los estudios internacionales tenemos a Moreta, Gabior y Barrera (2017), que en Ambato, Ecuador, realizaron una investigación con la finalidad de determinar el papel predictor del Bienestar Psicológico y la Satisfacción con la vida en el Bienestar Social, además de establecer una relación. La muestra fue de 449 estudiantes entre 17 y 39 años. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Satisfacción con la vida de Diener, Cuestionario de Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario de Bienestar Social de Keyes. Se obtuvo como resultado que en el análisis de correlación a través del Coeficiente producto-momento de Pearson (r) entre la Satisfacción con la vida y el Bienestar Psicológico se identifica una correlación moderada. Además, se destaca que la Satisfacción con la vida se correlaciona de manera moderada y positiva con el componente de Autoaceptación, Dominio del Entorno y el Propósito en la vida. Por otro lado, en México, Barcelata y Rivas (2016) presentaron su investigación titulada “Bienestar psicológico y satisfacción vital en adolescentes mexicanos tempranos y medios”, en el cual se analizó la contribución de las dimensiones del bienestar psicológico sobre la satisfacción vital en 572 estudiantes de 13 a 18 años de escuelas secundarias y bachilleratos públicos. Los autores utilizaron La Escala del Bienestar Psicológico para Adolescentes y la Escala de Evaluación Afectivo-Cognitiva de la Vida como herramientas para obtener la información deseada. Obteniendo como resultado que los adolescentes presentaron valores superiores a la media en ambas variables. Además, se encontraron relaciones significativas entre las dimensiones de bienestar psicológico y satisfacción con la vida, siendo así que la autoaceptación y el autocontrol predicen la satisfacción tanto en adolescentes tempranos como medios.

Pasando al plano nacional, en Lima, Perú, Tello (2018), presentó su investigación titulada “Calidad de vida y Bienestar Psicológico en estudiantes de Psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana”, el cual tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre calidad de vida y bienestar psicológico en una población formada por 1163 estudiantes universitarios. Las herramientas que empleó para realizar esta investigación fue La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y La Escala de Calidad de Vida de Bernes & Olson. Los resultados que obtuvo fue que no existen diferencias entre la calidad de vida según sexo y año académico, al igual que en bienestar psicológico no hay diferencias según sexo, sin embargo, se observa que hay diferencias según año de estudio; y con respecto al objetivo se encontró que la relación entre ambas variables es directamente proporcional.

Huamani y Arias (2017), en Arequipa, Perú, realizaron una investigación con el objetivo de proponer un modelo predictivo para el Bienestar Psicológico a partir de la Satisfacción con la vida en una muestra de 357 jóvenes. Los instrumentos que emplearon para realizar esta investigación fueron la Escala de Satisfacción con la Vida, La Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS) y un cuestionario para recoger datos demográficos. El tipo de investigación fue básica, no experimental relacional de nivel explicativo predictivo, y como resultado se obtuvo qué al analizar la importancia predictiva de la satisfacción con la vida en el bienestar psicológico de la muestra, se encontró que aporta aproximadamente en un 45% de importancia normalizada. La satisfacción con la vida tiene una relación directa con el bienestar, tanto subjetivo como psicológico. Además, el mayor o menor bienestar psicológico depende más de la subjetividad individual; como los proyectos de vida, vínculos cercanos y satisfacción vital, que las variables sociodemográficas.

En Lima, Perú, Reyes (2017), presentó su investigación titulada “Satisfacción con la vida y calidad de vida laboral en docentes de instituciones educativas estatales de Lima Metropolitana”. El objetivo de esta investigación fue conocer la relación entre la satisfacción con la vida y la calidad de vida laboral, con la población en totalidad de docentes de instituciones nacionales de Lima Metropolitana de la UGEL N°3. Las herramientas utilizadas fueron la Escala de Satisfacción con la vida de Diener y un instrumento elaborado para medir la Calidad de Vida Laboral. Se obtuvo como resultado que existe una relación significativa y ligeramente moderada entre ambas variables, con tendencia negativa.

Cabrera (2017), en Nuevo Chimbote, Perú, realizó una investigación con el objetivo de analizar la existencia de relación entre Bienestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en una muestra de 341 usuarios de un puesto de salud. Las herramientas utilizadas en esta investigación fueron el Cuestionario de Estrategias de afrontamiento al estrés COPE y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A). Los resultados muestran una relación estadísticamente muy significativa, directa baja con un nivel de significancia (.395 a .139) en cuanto al bienestar psicológico, se obtuvo que la población evidencia un nivel medio de bienestar psicológico en las dimensiones de aceptación / control, vínculos y proyectos. Asimismo, las estrategias más usadas son búsqueda de apoyo social por razones instrumentales seguido de postergación del afrontamiento y las menos usadas desentendimiento mental seguido de enfocar y liberar emociones.

Yauri y Vargas (2016), en Lima, Perú, realizaron una investigación cuyo objetivo era evaluar la relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento de estrés en una muestra de 216 adolescentes de una universidad privada de Lima. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Satisfacción con la vida (SWLS) y es

Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE). Como resultado obtuvieron que en cuanto a la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento de estrés, solo existe relación significativa con el afrontamiento activo ($r=.144$; $p>0.05$), la reinterpretación positiva y desarrollo personal ($r=.150$; $p<0.05$). En relación con la satisfacción con la vida y el estilo enfocados en el problema y emoción no se encontró relación significativa.

En lo que respecta al plano local, en Trujillo, Perú, Céspedes (2019), llevó a cabo una investigación denominada “Bienestar Psicológico y Empatía en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo”. El objetivo principal fue determinar la relación entre ambas variables, trabajándose con una muestra de 544 estudiantes de 1ero a 10mo ciclo de la carrera de psicología. Las herramientas para llevar a cabo esta investigación fueron la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) de Casullo y el Test de Empatía Cognitiva y Afectiva (TECA) de López, Fernández y Abad. Como resultado se obtuvo que predomina un nivel medio de bienestar psicológico, y sus dimensiones; y el nivel medio de empatía y sus dimensiones. Además, se logró determinar que existe una correlación muy significativa ($p<.01$), positiva y en gran medio, entre ambas variables.

Gutiérrez (2017), en Trujillo, Perú, desarrolló una investigación con el objetivo de determinar la relación entre bienestar psicológico y ansiedad en 161 estudiantes de una universidad nacional del norte del país de los ciclos segundo, cuarto, sexto y octavo. Empleó la Escala de Bienestar Psicológico de Casullo y el Inventario de Ansiedad Rasgo y Estado, como herramientas para llevar a cabo esta investigación. Los resultados obtenidos fueron que existe correlación inversa, moderada y estadísticamente muy significativa entre el bienestar psicológico y la ansiedad estado-rasgo, es decir, a mayor nivel de bienestar psicológico menor probabilidad de presencia de ansiedad episódica,

momentánea y permanente. Por otro lado, los resultados que se obtuvieron en las dimensiones de bienestar psicológico fueron: Aceptación de sí mismo y la ansiedad estado ($r_s = -,306$) y ansiedad rasgo ($r_s = -,311$); Vínculos psicosociales y la ansiedad estado ($r_s = -,289$) y ansiedad rasgo ($r_s = -,399$); Control de Situaciones del bienestar psicológico y la ansiedad estado ($r_s = -,287$) y ansiedad rasgo ($r_s = -,472$); Proyecto de vida y la ansiedad estado ($r_s = -,193$) y ansiedad rasgo ($r_s = -,366$); además, los resultados descriptivos muestran que las estudiantes de enfermería tienen una percepción de su bienestar psicológico bajo y altos niveles de ansiedad y que ambas variables se correlacionan de manera significativa, lo que indica que los sujetos que tienen un alto bienestar son aquellos que experimentan satisfacción con la vida, en los que predomina una valoración positiva de sus circunstancias vitales; frecuentemente su estado anímico es bueno y solo ocasionalmente experimentan emociones displacenteras. En Trujillo, Perú, Vásquez (2017), presentó una investigación titulada “Satisfacción con la vida y Autoestima en estudiantes del primer ciclo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la ULADECH – Católica, Filial Trujillo, 2017”. El objetivo principal fue determinar la relación entre la satisfacción con la vida y autoestima, se trabajó con una muestra conformada por 151 estudiantes de ambos sexos. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener y la Escala de Autoestima de Rosenberg. Obteniéndose como resultado una correlación directa, de grado medio y estadísticamente significativa entre ambas variables.

Cárdenas (2016), en Trujillo, Perú, realizó una investigación con el objetivo de determinar si el funcionamiento familiar, el soporte social percibido y la autoeficacia para el afrontamiento del estrés, son factores asociados al bienestar psicológico en una muestra de 120 estudiantes de una universidad privada de Trujillo. Las herramientas empleadas para esta investigación fueron la escala de Bienestar Psicológico (BIEPS –

J), el Cuestionario APGAR familiar, la Escala Multidimensional de Apoyo Social percibido y la Escala de Autoeficacia para el afrontamiento del estrés. Se obtuvo como resultado que no hay una correlación positiva y estadísticamente significativa entre las variables de funcionamiento familiar y bienestar psicológico ($Rho = .37$; sig.001); sin embargo, se demostró que existe una correlación positiva entre las variables de soporte social percibido y bienestar psicológico ($Rho = .43$; sig.000); asimismo se determinó que existe una correlación positiva entre las variables autoeficacia para el afrontamiento del estrés y bienestar psicológico ($Rho = .47$; sig.000).

Chávez (2015), en Trujillo, Perú, realizó una investigación denominada “Calidad de vida y Bienestar Psicológico en personas con discapacidad motriz de un centro de integración de discapacitados de Trujillo”, dicha investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre calidad de vida y bienestar psicológico en una muestra de 134 personas con discapacidad motriz. Las herramientas que utilizó fue la Escala de Calidad de vida de Olson y Barnes y la Escala de Bienestar Psicológico de José Sánchez Cánovas, obteniendo como resultado que existe correlación altamente significativa, positiva y de grado medio entre ambas variables.

Llegados a este punto, resulta de entera importancia realizar un recorrido detallado de los diversos autores que son relevantes para la presente investigación.

Tomando como punto de partida al Bienestar Psicológico, que nace de una vertiente de la Psicología, la Psicología Positiva. Fue en los años 90 cuando, cuando Martin Seligman siendo presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA), dio una conferencia para señalar algo que a su parecer consideraba importante: la psicología necesitaba dar un nuevo paso, era necesario estudiar desde un punto de vista científico todo aquello que hacía feliz al ser humano. De este modo se podría ayudar a las personas a construir una realidad más satisfactoria. Martin Seligman fue el pionero de la

Psicología Positiva, sin embargo, cabe decir que el propio término fue acuñado en su momento por Abraham Maslow. Sin embargo, Maslow, todo hay que decirlo, formuló sus teorías de un modo muy intuitivo y sin apenas evidencia empírica y metodológica. Por tanto, dejó ese interesante legado en manos de una nueva generación de psicólogos que desde los años 90 vienen creando escuela en el campo de la felicidad (Sabater, 2017).

Esta visión de la Psicología está permitiendo definir con mayor precisión los contornos del ser humano y está incorporando de pleno derecho el estudio de elementos positivos (fortalezas, emociones positivas) que sin duda amplían el marco de actuación de la Psicología (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009). En la Psicología Positiva, se toma en cuenta algo más allá de lo visible de la persona, es decir, es interesarse, ver los afectos y lo emocional arraigado a no solo los procesos sino también a las vivencias y a lo que ellas pueden generar.

Casullo (2002) menciona que el bienestar psicológico tiene varios conceptos inscritos en marcos teóricos no siempre claros y un tanto inalcanzables. Es así como para Veenhoven (1991), este término puede definirse como el grado en el que un individuo juzga de manera global su vida en términos favorables. La evaluación que realiza el sujeto depende de tres componentes: (1) los estados emociones positivos y negativos, (2) el componente cognitivo (procesamiento de información acerca de cómo les fue o les está yendo en su vida) y (3) las relaciones vinculares entre ambos componentes. En este sentido, Casullo y sus colaboradores (2002) mencionan que la literatura sobre el tema permite apreciar al bienestar psicológico como un constructo triárquico (como cita Marsollier, 2011).

Dándole una mirada a una propuesta realizada por Ryan y Deci (Vázquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009), los cuales exponen acerca de dos filosofías: la hedónica y la

eudaimónica. El Hedonismo es el bienestar, algo como la presencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo y en lo que respecta a la eudaimonia, propone que el bienestar no consiste en la maximización de experiencias positivas y la minimización de experiencias negativas, sino que se refiere a vivir de forma plena o dar realización a los potenciales humanos más valiosos.

Waterman (1993), menciona que “surgen dos corrientes Bienestar subjetivo, derivado del hedonismo y el Bienestar Psicológico derivado de la eudaimonia, lo que establece que el bienestar psicológico se encuentra en la realización de actividades congruentes con valores profundos y que suponen un compromiso pleno, con el que las personas se sienten vivas y auténticas” (citado en Vásquez, Hervás, Rahona y Gómez, 2009, p. 18). En ese sentido, esta postura centró su atención en el funcionamiento positivo y fue Ryff (1989) quien llegó a sintetizar los planteamientos en torno a su Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico, determinó así la existencia de seis dimensiones diferenciadas que constituyen el bienestar psicológico (Vielma & Alonso, 2010): (1) autoaceptación, hace referencia a la actitud positiva o apreciación positiva de uno mismo estando consciente tanto de las virtudes, como de las propias limitaciones; (2) capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas, es decir, relaciones estables socialmente significativas, vínculos sociales, confianza en las personas cercanas y ser capaz de amar, desde esta postura, el aislamiento social, la soledad y la pérdida del apoyo social afectan de forma negativa la salud física; (3) autonomía, se refiere a la capacidad de sostener la propia individualidad en diferentes contextos sociales, con base en las propias convicciones y el mantenimiento de la propia independencia y autoridad personal en el transcurso del tiempo; (4) dominio del entorno que es la capacidad de manejar de forma efectiva el medio y la propia vida, hace referencia a tener la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables y

satisfacer los deseos y necesidades personales, cuando las personas logran un alto dominio del entorno experimentan una sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir a su alrededor; (5) crecimiento y la madurez a través de la búsqueda del desarrollo del propio potencial y el fortalecimiento de capacidades personales y (6) creencia de propósito y el sentido de la vida en función de objetivos claros y metas realistas que doten de significado a las experiencias vitales pasadas y futuras. (Domínguez, 2014, p. 24)

Por su parte, el bienestar psicológico ha sido asociado a diversas variables personales tales como la extraversión (Bisquerra, 2000; Díaz-Morales & SánchezLópez, 2002), autoestima y autoeficacia (García-Viniegras & López, 2000), así como calidad de vida (Muñoz, 2007) y satisfacción. (Domínguez, 2014, p. 24)

Casullo y Castro (2000) afirman que una persona tiene alto nivel de bienestar, cuando tiene buen estado de ánimo y pocas veces experimenta emociones como tristeza o enojo. Se puede evaluar mediante sus componentes emocional (afecto positivo y afecto negativo) y cognitivo.

En este sentido, Casullo (2002) se basó en los planteamientos sobre el bienestar psicológico de Ryff con el objetivo de elaborar un instrumento breve que evalúe dicho constructo; en ese instrumento Casullo estableció cuatro dimensiones que conformarían el Bienestar Psicológico: autoaceptación/control, autonomía, vínculos sociales y proyectos (citado en Domínguez, 2014, p. 25)

Posteriormente, la variable Satisfacción con la vida surge del modelo teórico propuesto por Diener, el Bienestar Subjetivo, este se refiere a lo que las personas piensan y sienten acerca de sus vidas y a las conclusiones cognoscitivas y afectivas que ellos alcanzan cuando evalúan su existencia (Cuadra y Florenzano, 2003).

Anguas y Arita (2000, 2004) mencionan que “el bienestar subjetivo es la percepción de un estado interno de homeostasis, acompañado de un tono afectivo agradable, resultado de un proceso más complejo de evaluación continua y combinada de la vida a través de las experiencias vividas, donde se percibe y se forman predisposiciones, preferencias y metas en la búsqueda de la satisfacción de necesidades deficitarias y de desarrollo; es la evaluación cognitivoafectiva de la vida cuyos indicadores son la satisfacción por la vida y la felicidad sentido” (como cita Arita, 2005, pg. 36).

Para Díaz (2001) “el bienestar subjetivo se expresa a través de la satisfacción con la vida, la expresión frecuente de emociones positivas y una limitada o pocas emociones negativas” (como citan Moreta, Gabior y Barrera, 2017, p. 173). En lo que respecta a la satisfacción con la vida dentro del marco teórico del BS, este comprende el elemento cognitivo del constructo (Montoya y Landero, 2008) y la manera como el individuo en conjunto evalúa la calidad global de su vida de manera positiva (Veenhoven, 1994), además comprende un juicio global del bienestar basado en los aspectos que las personas pueden considerar como relevantes (Diener y Seligman, 2004), es decir, una evaluación global sobre la vida (Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita, 2000). Asimismo, la satisfacción global con la vida se asocia con otras esferas específicas como la satisfacción familiar y otros aspectos (dinero, salud, trabajo y escuela) (Luna, Laca y Mejía, 2011), la satisfacción escolar (Seligson, Huebner y Valois, 2003; Alfaro et al., 2016) y también a variables cognitivas como el optimismo (Chang, Maydeu Olivares y D’Zurilla, 1997). Por lo demás, la Satisfacción con la vida muestra una relación negativa consistente con condiciones psicopatológicas como los síntomas depresivos (Chico y Ferrando, 2008).

Por todo lo expuesto anteriormente, se considera relevante realizar una investigación sobre la influencia de la variable Bienestar Psicológico sobre la variable de Satisfacción

con la Vida. A nivel social, brindará a los docentes y padres de familia conocimientos acerca de cómo fomentar un bienestar psicológico adecuado y cuáles son los factores principales para generar satisfacción con la vida de los estudiantes. A nivel práctico, esta investigación podrá beneficiar a la institución para desarrollar programas los cuales sirvan como un factor agregado positivo durante el desarrollo de la vida universitaria de los estudiantes de la carrera de psicología. Finalmente, servirá a nivel teórico como base y antecedente para futuras investigaciones y para tener conocimiento de ambas variables.

1.2. Formulación del problema

¿Existe influencia del Bienestar Psicológico sobre la Satisfacción con la Vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Identificar la influencia del Bienestar Psicológico sobre la Satisfacción con la Vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.3.2. Objetivos específicos

- Establecer la influencia de la dimensión autoaceptación/control de situaciones de Bienestar Psicológico sobre la Satisfacción con la Vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Establecer la influencia de la dimensión autonomía de Bienestar Psicológico sobre la Satisfacción con la Vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

- Establecer la influencia de la dimensión vínculos sociales de Bienestar Psicológico sobre la Satisfacción con la Vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- Establecer la influencia de la dimensión proyectos de Bienestar Psicológico sobre la Satisfacción con la Vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.4. Hipótesis

1.4.1. Hipótesis general

- Existe influencia del Bienestar Psicológico sobre la Satisfacción con la Vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

1.4.2. Hipótesis específicas

- La dimensión autoaceptación/control de situaciones de Bienestar Psicológico influye sobre la Satisfacción con la vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- La dimensión autonomía de Bienestar Psicológico influye sobre la Satisfacción con la vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- La dimensión vínculos sociales de Bienestar Psicológico influye sobre la Satisfacción con la vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.
- La dimensión proyectos de Bienestar Psicológico influye sobre la Satisfacción con la vida en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo.

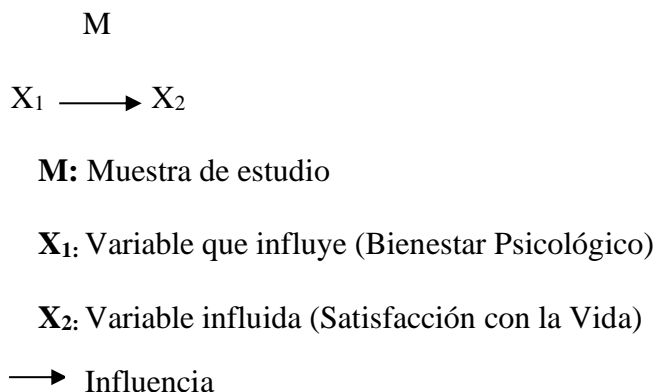
CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

El tipo de investigación fue transaccional y su diseño, correlacional causal, según Hernández, Fernández y Baptista (2014), son estudios que buscan analizar las relaciones entre dos o más variables en un momento determinado, ya sea en términos correlacionales, o en función de la relación causa-efecto (influencia).

Estos estudios son característicos porque no existe la posibilidad de manipular las variables, contando con el interés de responder a las causas de los eventos físicos o sociales.

Esquema:



2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)

La presente investigación tiene como población a los estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo, que se encontraban cursando entre el primer y quinto ciclo. Esta población estuvo conformada por 400 jóvenes aproximadamente, de ambos sexos.

La muestra de tipo no probabilístico intencional estuvo compuesta por 150 estudiantes de la carrera de psicología.

Para la delimitación de la muestra, se siguieron los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión

- Estudiantes que voluntariamente hayan deseado participar en el estudio.
- Estudiantes de entre 16 y 25 años de edad.
- Estudiantes de sexo masculino y femenino.
- Estudiantes que cursen entre el primer y quinto ciclo de la carrera de psicología del periodo 2018-II.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no hayan llenado correctamente los instrumentos.

2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

2.3.1. Técnica:

La técnica que se utilizó para el desarrollo de esta investigación fue la encuesta que viene a ser definida como un diseño o método, según Hernández, Fernández y Baptista (2014).

2.3.2. Instrumentos:

Los instrumentos que se emplearon para la medición de las variables fueron:

- **Instrumento n°1: Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS – A)**

La Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS – A) tiene como autora a María Marta Casullo. Esta escala consta de 13 ítems y tiene una

perspectiva multidimensional, esto quiere decir que está formada por varios aspectos/dimensiones; la escala evalúa 4 dimensiones: aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos. Los ítems que evalúan la dimensión uno son 2, 11 y 13, los que evalúan la segunda dimensión son 4, 9 y 12, los que evalúan la tercera dimensión son 5, 7 y 8 y por último los que evalúan la cuarta dimensión son 1, 3, 6 y 10. En lo que respecta a los puntajes, estos van desde los 13 a los 39 puntos, y en cuanto a la forma de administración esta puede ser tanto colectiva como individual con una duración de 5 minutos.

(Domínguez, 2014)

Para la administración de la escala, se le pide a los evaluados que lean con atención las frases y que marquen su respuesta en base a lo que pensaron y sintieron durante el último mes. Las alternativas que se tienen son tres y los respectivos valores para cada alternativa son los siguientes: estoy de acuerdo (3 puntos), ni de acuerdo ni en desacuerdo (2 puntos) y estoy en desacuerdo (1 punto). Esta escala no admite respuestas en blanco.

Validez y Confiabilidad

La validación fue en la ciudad de Lima con una muestra de estudio de 222 estudiantes de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana. En cuanto a la correlación ítem – test, los puntajes van desde 0.664 hasta 0.894, lo que refleja una elevada homogeneidad, además presenta una índice bondad ajuste de .96 y un índice ajustado de bondad de ajuste de .8391, arrojando un valor aceptable. Por otro lado, la confiabilidad alcanzó un valor de .966 mediante el alfa de Cronbach, para la escala total. (Domínguez, 2014).

- **Instrumento n°2: Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)**

La Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) tiene como autor a Ed Diener.

Esta consta de 5 ítems y los puntajes van desde los 5 hasta los 35 puntos.

La forma de administración puede ser tanto colectiva como individual con una duración de 2 minutos.

Para la administración de la escala, se les explica a los evaluados que tienen cinco afirmaciones con las que pueden estar de acuerdo o en desacuerdo.

Utilizando las alternativas y respectivos valores que se encuentran en la escala, deben indicar cuan de acuerdo están con cada afirmación. Las alternativas que se tienen son siete y los respectivos valores para cada alternativa son los siguientes: totalmente en desacuerdo (1 punto), en desacuerdo (2 puntos), ligeramente en desacuerdo (3 puntos), ni de acuerdo ni en desacuerdo (4 puntos), ligeramente de acuerdo (5 puntos), de acuerdo (6 puntos) y totalmente de acuerdo (7 puntos).

Validez y Confiabilidad

La validación fue en la ciudad de Lima con una muestra de estudio de 527 estudiantes de dos universidades de Lima (Perú). En cuanto a la validez, arrojó unos índices de ajuste adecuados y en el ajuste analítico, este también fue apropiado, con saturaciones factoriales elevadas y estadísticamente significativas, que oscilaron entre .61 y .84. Por otro lado, se obtuvo una consistencia interna adecuada, con un alfa de Cronbach de .78. (Oliver, Galiana y Bustos, 2018)

2.3.3. Análisis de Datos:

Lo que respecta al análisis de los datos, se realizó en base al Modelamiento de Ecuaciones Estructurales con ayuda del programa AMOS, el cual es una extensión del SPSS. Mediante los siguientes pasos:

1. Mediante el programa AMOS se realizó el Modelamiento de Ecuaciones Estructurales en ambas variables, obteniendo un gráfico en el cual se representó a ambas pruebas.
2. Se realizó un primer análisis de cómo los factores/dimensiones del BP influyen sobre la satisfacción con la vida.
3. Luego se realizó un segundo análisis con el mismo objetivo, pero considerando como explican sus indicadores a las dimensiones de BP y tomando en cuenta a los errores de medida de dichos indicadores.
4. A partir de ello, se comprobó la influencia de las variables Bienestar Psicológico sobre la variable Satisfacción con la vida, a través de los coeficientes de regresión estandarizados, en base a los niveles esperados sobre 0.20 el cual indica que existe influencia.

2.4. Procedimiento

En primer lugar, se evaluaron distintas problemáticas de relevancia, eligiendo finalmente el tema de investigación y por ende las variables a estudiar. Posterior a ello, se desarrolló la realidad problemática acerca del tema elegido, se consideró sumamente importante recolectar diversos estudios previos realizados tanto internacionales, nacionales como locales para así culminar con el apartado de antecedentes y proseguir con el marco teórico propiamente dicho, en el cual se dio forma a los conceptos de

ambas variables elegidas en un principio mediante lo que en un momento propusieron algunos autores. Es así como se llegó a plantear la pregunta de investigación y partiendo de ello se establecieron los objetivos y respectivas hipótesis.

En segundo lugar, se desarrolló el apartado de metodología, es decir, se describió el tipo de investigación y diseño, se delimitó la población y muestra con la que se iba a trabajar y se eligieron los instrumentos que servirían como medio para obtener los resultados. Así mismo, se aplicaron las escalas elegidas, se realizó la recolección de datos y el análisis de resultados mediante el Modelamiento de Ecuaciones Estructurales empleando la extensión AMOS del programa SPSS, obteniéndose lo necesario para dar paso al siguiente punto.

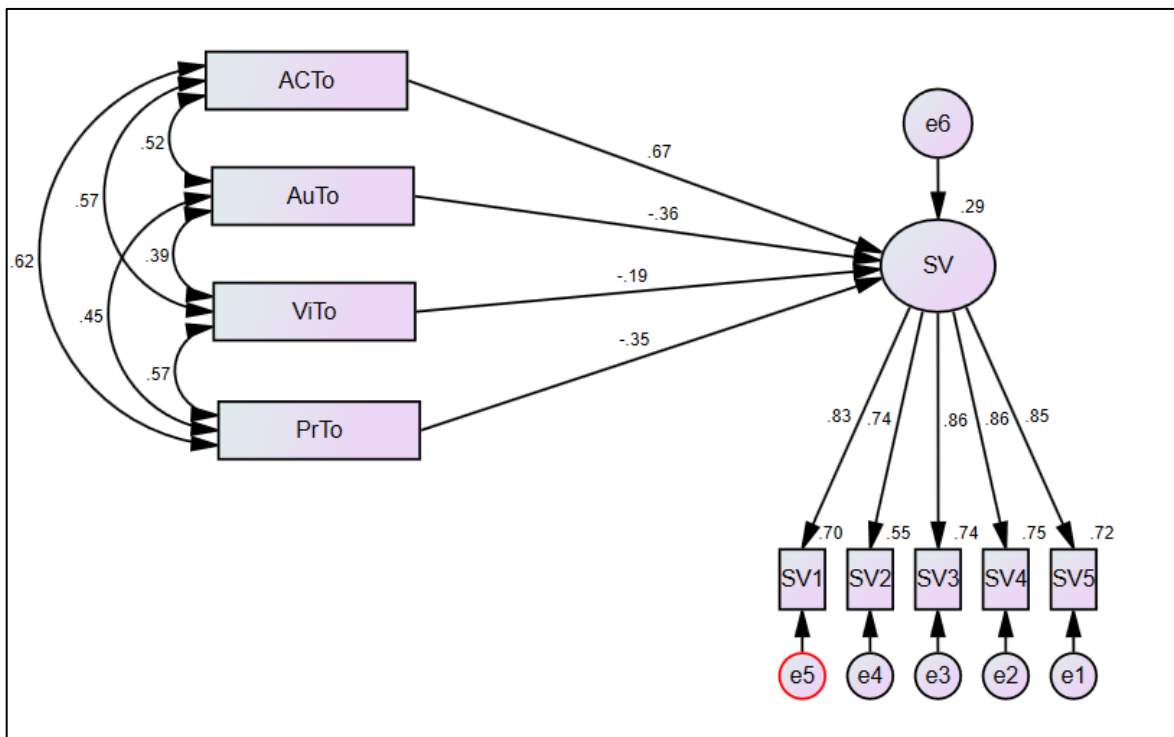
En tercer lugar, se redactó la discusión de resultados tomando como base lo obtenido y los antecedentes empleados en la primera parte para dar respuesta a las hipótesis planteadas. Además, se llegó a las conclusiones que dieron respuesta a los objetivos planteados.

Finalmente, para desarrollar el proyecto de investigación se tomaron en cuenta aspectos éticos. Los aspectos éticos tienen como base a Los Principios Éticos de los Psicólogos y Código de Conducta referidos en el American Psychological Association (APA) (2010). En el Punto 3 “Relaciones Humanas”, se considera el consentimiento informado (3.10), en lo que respecta al punto 4 “Privacidad y confidencialidad”, se considera: el mantenimiento de la confidencialidad tanto personal como institucional. (4.01) y la discusión de los límites de la confidencialidad (4.02). Finalmente, en el punto 8 “Investigación y publicación”, se consideran los siguientes aspectos éticos: autorización institucional (8.01) y consentimiento informado para la investigación (8.02).

CAPÍTULO III. RESULTADOS

Figura 1

Modelo de predicción de los factores de bienestar psicológico sobre la satisfacción con la vida.

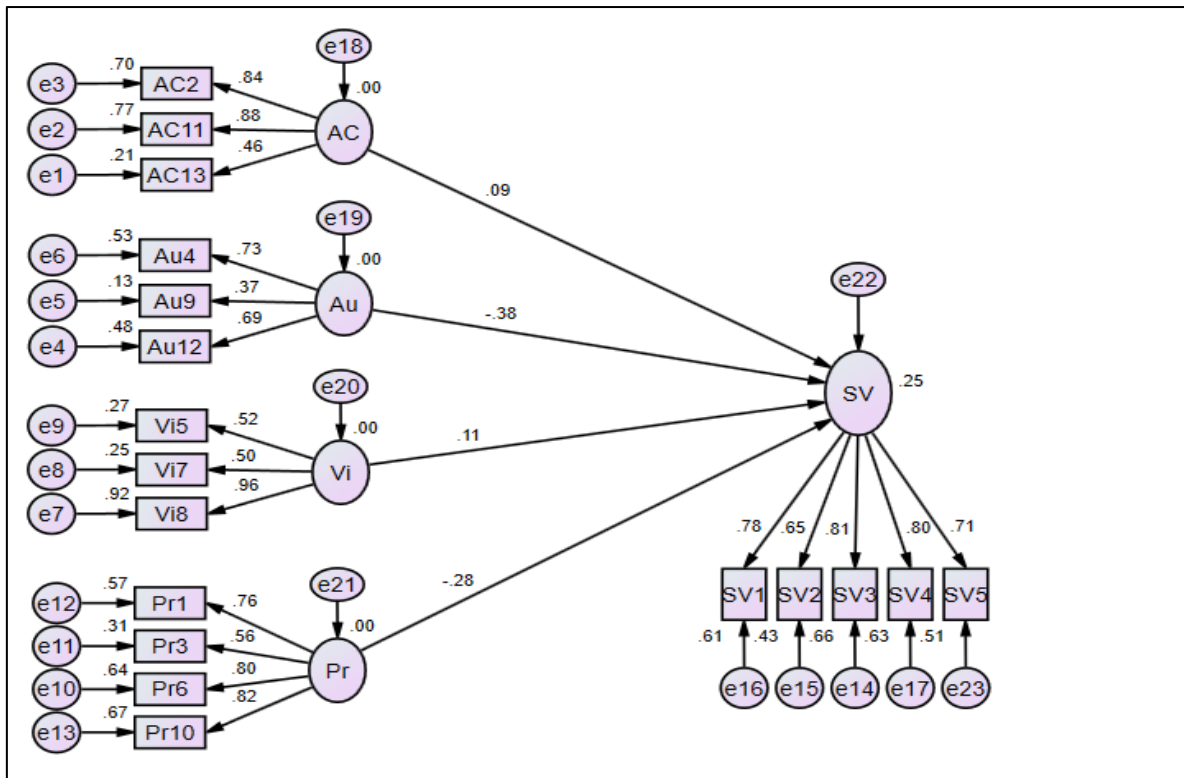


Nota: ACTo: Aceptación y Control; AuTo: Autonomía; ViTo: Vínculos sociales; PrTo: Proyecto de vida; BiePsi: Bienestar psicológico; SVTo: Satisfacción con la vida

En un primer análisis, donde se consideró los indicadores de medida de la satisfacción con la vida, a quien también se lo especifico como variable latente, se apreció que la explicación de los cuatro factores de bienestar psicológico sobre la SV alcanza el 29 %. También, la explicación independiente de cada factor de BP sobre la satisfacción alcanzó los siguientes indicadores: la aceptación y control $\beta = .67$, la autonomía $\beta = .36$, los vínculos sociales $\beta = .19$ y proyecto de vida $\beta = .35$ (Ver figura 1).

Figura 2

Modelo de predicción de los factores de bienestar psicológico sobre la satisfacción con la vida y sus indicadores.



Nota: ACTo: Aceptación y Control; AuTo: Autonomía; ViTo: Vínculos sociales; PrTo: Proyecto de vida; BiePsi: Bienestar psicológico; SVTo: Satisfacción con la vida

En un segundo análisis, en el cual se tomó en cuenta los indicadores de cada factor de bienestar psicológico, así como, de la satisfacción con la vida, donde se consideró los indicadores de medida de la satisfacción por la vida. Los cuatro factores, quienes fueron considerados como variables latentes, alcanzaron a explicar 25% de la satisfacción con la vida. Mientras que a nivel de factor autonomía alcanzo una medida de predicción moderada ($\beta > .30$), Proyectos y vínculos psicosociales pequeña ($\beta > .10$) y la aceptación y control alcanzo una predicción de magnitud irrelevante ($\beta > .09$).

CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN

La evidencia obtenida sobre el grado de influencia entre del bienestar psicológico y la satisfacción con la vida en contraste con los antecedentes existentes y según los marcos teóricos que sustentan las variables, reportan lo explicado en los párrafos consecuentes.

En primer lugar, es preciso ofrecer una explicación sobre la metodología usada para el tratamiento de la información o análisis de los datos, Modelos de Ecuaciones Estructurales o SEM, por sus siglas en inglés, que permita una mejor comprensión de los resultados. Tal, es una metodología de mayor complejidad a la usada en estudios de regresión lineal, con la ventaja de permitir identificar errores de medida tanto a la variable predictora (Bienestar psicológico para esta investigación) como en la dependiente (Satisfacción con la vida en esta investigación). Lo que a su vez permite dar mayor precisión al grado de la variable predictora. Además, la mayor de las ventajas es que permite determinar la dirección de las relaciones, es decir, identificar de una manera clara cuál es la variable que predice (influye) en el cambio de la otra. Finalmente, permite realizar ajustes en el proceso de influencia, a partir de ir evaluando progresivamente otros modelos que mejor expliquen la predicción, hasta alcanzar uno con mayor especificidad, como se verá líneas más adelante.

Se postula en esta investigación una hipótesis que afirma la influencia del bienestar psicológico sobre la satisfacción con la vida. En el análisis de los resultados se demostró que el grado de influencia alcanza una magnitud grande, de acuerdo, a los criterios de tamaño de efecto sugeridos por cohen (1978) para ecuaciones de regresión múltiple (Ver figura 1).

El 30% de los participantes reportaron que, el bienestar psicológico tiene un efecto positivo sobre el grado en que se encuentran satisfechos con la vida.

Los resultados de esta investigación corroboraron lo que Moreta, Gabior y Barrera (2017) habrían encontrado al estudiar a ambas variables como predictores del bienestar social. En dicha investigación, el bienestar psicológico alcanzaría un efecto de relación moderada sobre la satisfacción con la vida. Pero, otros estudios en los que se ha llevado a cabo un análisis que relaciona al bienestar psicológico con otros factores que participan en cómo se siente un individuo con la vida, tales como: La empatía (Céspedes, 2019), calidad de vida (Tello, 2018; Chávez, 2015), afrontamiento del estrés y soporte social percibido (Cárdenas, 2016) y la ansiedad (Gutiérrez, 2017); también permiten respaldar estos hallazgos, permitiendo afirmar la importancia del bienestar sobre la satisfacción que los individuos muestren por su vida.

En los estudios citados se encontró que, los individuos con mayor grado de bienestar psicológico suelen presentar un mayor grado de empatía a su prójimo. De la misma forma en que, los individuos con un mayor grado de bienestar psicológico suelen reportar también un mayor nivel de calidad de vida. En tanto, de manera contraria, se ha comprobado que, la extrema presencia de estrés y ansiedad suele estar presente en seres humanos con menores niveles de bienestar psicológico. Permitiendo advertir sobre la amplitud por parte del bienestar psicológico para intervenir en otras variables.

En una de las hipótesis específicas, se señalaba la influencia de la dimensión aceptación y control, del bienestar psicológico, sobre la satisfacción con la vida. Siendo esta corroborada con los hallazgos de los dos modelos estudiados. En los cuales, se alcanzó un grado de influencia grande e insignificante (ver resultados), pues de los casos estudiados explicaba el 67% y 9% de la variabilidad del constructo satisfacción con la vida, siendo mayor, cuando se asume que la satisfacción con la vida es una variable latente que explica a sus indicadores. No obstante, en ambos casos se relacionan los demás factores del bienestar psicológico para explicar mejor a la variable dependiente.

Al respecto, los estudios de Moreta, Gabior y Barrera (2017); Barcelata y Rivas (2016); Huamani y Arias (2017), permiten corroborar estos hallazgos, dado, que en tales estudios se encontró relación entre la dimensión aceptación y control sobre la satisfacción con la vida. Razón por la cual en ambos estudios se encontraría relación e influencia del componente de bienestar sobre el componente de la felicidad. Por otro lado, en el estudio realizado por Vásquez (2017) se relaciona la variable Bienestar Psicológico con la autoestima, obteniendo como resultado una correlación directa de grado medio. No obstante, es preciso señalar que, a diferencia de los estudios citados sin incluir a Huamani y Arias (2017), en esta investigación además de identificar la relación se puede predecir y afirmar cuanto influencia la autoaceptación en la satisfacción con la vida, mientras que, en los antecedentes solamente se habla de correlación. Eso, por las ventajas del uso de la metodología SEM.

Luego, con respecto a la dimensión autonomía, sobre la cual, se estableció también una conjetura que afirma su influencia sobre la satisfacción con la vida. Se obtuvieron resultados con los que se llegó a corroborar tal supuesto. Alcanzando una magnitud de influencia moderada en dos de los modelos estudiados. Esto indicaría que, la forma en como la persona se percibe se piensa y el grado de afecto que expresa sobre su vida, también es resultado de cuan autónoma se desenvuelve en ella.

Estos resultados también fueron corroborados por investigaciones como las de Moreta, Gabior y Barrera (2017); Barcelata y Rivas (2016); Huamani y Arias (2017) quienes encontraron, que el ser autónomo proporciona a los individuos un mayor grado de satisfacción. El último investigador, también encontró que no solo las autonomías inciden en el grado de estar satisfecho, sino también en la realización personal que el individuo alcance y la capacidad para ejercer su autonomía, es decir adaptación. Encontrando de

manera inversa, que aquellos individuos resignados y carentes de destrezas de autosuficiencia, son más proclives a mostrarse insatisfechos.

En un tercer supuesto, se afirmó la influencia del aspecto de vínculos sociales sobre la satisfacción con la vida. Se aprecia que en ambos modelos alcanza un grado de influencia pequeño, con una explicación de la variabilidad de la satisfacción por la vida del 11% y 19%. Siendo el menor en contraste con los demás factores de bienestar psicológico. Esto indicaría que, si bien los vínculos que se establecen con terceros dentro de cualquier contexto social influyen sobre el grado de satisfacción que puede un individuo experimentar por la vida, tal es relativamente pequeño.

Respecto a esta dimensión, la investigación de Moreta, Gabior y Barrera (2017), en cambio, se plantea en lugar de vínculos sociales, el dominio del entorno, en el cual también se demostró un grado significativo de relación. Reafirmando la idea de que ambas variables presentan un vínculo de dependencia entre sí mismas. Mientras que, Huamani y Arias (2017), corroboran los hallazgos a partir de encontrar un grado de predicción entre los vínculos cercanos con la satisfacción con la vida, así como sucedió en esta investigación. Razón por la que es posible, afirmar, con mayor certeza la importancia de mejorar los vínculos cercanos en el marco del bienestar psicológico, en la medida que se quiera experimentar un mayor grado de satisfacción con la vida.

Finalmente, en un cuarto supuesto, la influencia advertía al factor proyectos de vida sobre la satisfacción con ella. Los resultados empíricos, dieron una respuesta positiva al respecto. Es decir, demostraron que efectivamente el hecho de tener un proyecto en mente para un futuro a corto, mediano o largo plazo influye en el hecho de sentirse a gusto con su vida.

Una vez más, son de utilidad para corroborar estos hallazgos, la investigación realizada por Huamani y Arias (2017), en la cual se halló la capacidad de predecir la satisfacción por la vida a través de la dimensión proyectos de vida del bienestar psicológico. Pero, el hecho de encontrar que la satisfacción con la vida se relaciona con la presentación de estrategias de afrontamiento (Yauri y Vargas, 2016) y en otro estudio, que la variable autoeficacia para el afrontamiento de estrés se relaciona con el bienestar psicológico (Cárdenas, 2016); (Cabrera, 2017), lleva a reflexionar en la posibilidad que esta variable de afronte pueda ser una mediadora entre el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida. Es decir, tener proyectos de vida no determinará una buena satisfacción con la vida por sí mismo, sino, que variará de acuerdo con el grado y tipo de estrategias de afrontamiento que utiliza un individuo. Siendo mayor el grado de satisfacción cuando las estrategias sean productivas y viceversa cuando las estrategias sean negativas.

Tomando en cuenta los cuatro factores, los mismos que se relacionan entre sí. Se puede afirmar que los cuatro ejercen una influencia sobre la satisfacción con la vida. De manera conjunta, alcanzado una explicación de cerca del 30% de la variabilidad de la segunda. Haciendo notar, que otros factores también relacionados o no al bienestar psicológico también podrían tener una participación en el fenómeno de la felicidad por la vida. Lo cual abre interrogantes para estudios de un futuro próximo.

Para cerrar el análisis, se detallan algunos de los factores que deben tomarse en cuenta para explicar posibles aspectos que influyeron de una manera indirecta en los resultados obtenidos. Tales son aspectos como: el restrictivo acceso a la aplicación de los instrumentos, se consiguió el permiso de solo algunas aulas, influyendo de tal manera, en la estimación del tamaño de muestra y en con ello en la generalización de los resultados. Luego, en la misma aplicación, algunas condiciones también generaron aspectos en contra, el hecho de que los

docentes de las aulas a las que se accedió den el permiso cuando estaban desarrollando actividades propias de sus sesiones, despertando la posibilidad de que los participantes pierdan la concentración y, según las directrices de la Comisión Internacional de los Test [ITC] sobre la aplicación de las pruebas psicológicas, ello puede afectar en el llenado de los protocolos. Tales aspectos, son de relevancia para quienes desean continuar con el estudio de estas variables.

CAPITULO V. CONCLUSIONES

- El bienestar psicológico influye en magnitud grande sobre la satisfacción con la vida.
- La autoaceptación y control influyen en magnitud grande sobre la satisfacción por la vida.
- La autonomía influye en magnitud moderada sobre la satisfacción por la vida.
- Los vínculos sociales influyen en magnitud pequeña sobre la satisfacción por la vida.
- Los proyectos de vida influyen en magnitud moderada sobre la satisfacción por la vida.

REFERENCIAS

- Arita, B. (2005). Satisfacción por la vida y teoría homeostática del bienestar. *Revista de la Universidad Nacional de Lomas de Zamora*. Vol. 2, No. 5. Recuperado de:
http://cienciared.com.ar/ra/usr/3/283/n5_v2_pp35_46.pdf
- Barcelata, B. & Rivas, D. (2016). Bienestar psicológico y satisfacción vital en adolescentes mexicanos tempranos y medios. *Revista Costarricense de Psicología*, 35 (2), 119 - 137.
Recuperado desde: <https://www.redalyc.org/pdf/4767/476754931005.pdf>
- Barrientos, S., Dorner, A., y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260-266.
<https://doi.org/10.1016/j.riem.2017.01.004>
- Cabrera, S. (2017). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote (Tesis Pregrado). Universidad César Vallejo, Nuevo Chimbote. <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/400>
- Cárdenas, M. (2016). Funcionamiento Familiar, Soporte Social percibido y Afrontamiento del Estrés como factores asociados al Bienestar Psicológico en estudiantes de una Universidad Privada de Trujillo – La Libertad. *Revista de Psicología*, 18 (1), 72 – 85. Recuperado desde: <http://dx.doi.org/10.18050/revpsi.v18n1a6.2016>
- Carranza, R., Hernández, R. & Alhuay-Quispe, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. Perú. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*. 13(2), 133-146. Recuperado de:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6246945>

- Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. & Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista De Psicología*, 18(1), 35-68. Recuperado a partir de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840>
- Céspedes, C. (2019). Bienestar psicológico y empatía en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de trujillo (Tesis Pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo. <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/5599>
- Chávez, C. (2015). Calidad de vida y bienestar psicológico en personas con discapacidad motriz de un centro de integración de discapacitados de Trujillo (Tesis Pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo. <http://repositorio.upao.edu.pe/handle/upaorep/1768>
- Cuadra L., H., & Florenzano U., R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), Pág. 83-96. doi:10.5354/0719-0581.2012.17380
- Diener, ' E., ' Emmons, ' R., ' Larsen, ' R. J., & ' Griffin, ' S. ' (1985). ' The ' Satisfaction ' With ' Life ' Scale. ' Journal, of, Personality, Assessment, 49, 71-75.
- Dominguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(1), 23-31. Recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v8n1/v8n1a03.pdf>
- Gutiérrez, M. (2017). Bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de una Universidad Nacional del Norte del Perú (Tesis Pregrado). Universidad Privada del Norte, Trujillo. <http://hdl.handle.net/11537/10781>

- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. Recuperado de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Huamani, J. & Arias, W. (2018). Modelo predictivo del Bienestar Psicológico a partir de la Satisfacción con la Vida en jóvenes de la ciudad de Arequipa (Perú). *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 10. Recuperado desde: <http://www.psiencia.org/10/2/21>
- Marsollier, R. (2011). El Bienestar Psicológico en el Trabajo y su vinculación con el Afrontamiento en situaciones conflictivas. *Revista de la Universidad Nacional de Cuyo: Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 10(1). Doi: 10.5027/psicoperspectivas-Vol10-Issue1-fulltext-125
- Martínez, P. (2004). Perspectiva temporal futura y satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital. *Revista De Psicología*, 22(2), 217-252. Recuperado a partir de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6858>
- Moreta, R., Gabior, I. & Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. Ambato, Ecuador. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/4397/439752880005/>
- Oliver, A., Galiana, L. y Bustos, V. (2018). Validación de la Escala de Satisfacción con la Vida y su relación con las dimensiones del Autoconcepto en universitarios peruanos. *Persona*, 21(2), 29-44. doi:<http://dx.doi.org/10.26439/persona2018.n021.3018>

Osorio, M. (s.f.). Reconocer, prevenir y afrontar el estrés académico. Chile: Universidad de Chile.

<http://www.uchile.cl/portal/presentacion/centro-de-aprendizaje-campus-sur/114600/reconocer-prevenir-y-afrontar-el-estres-academico>

Pérez Escoda, N. (2013). Variables predictivas de la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. In *Comunicación presentada al XVI Congreso Nacional/II Internacional Modelos de Investigación Educativa de AIDIPE, Alicante, 4-6 septiembre, 2013*.

Práctica de Investigación: La Psicología en el ámbito jurídico. Reflexiones ético-clínicas a través de un estudio cualitativo de casos. Universidad de Buenos Aires. Argentina. Recuperado de: http://www.psicologia.unam.mx/documentos/pdf/comite_etica/Codigo_APA.pdf

Reyes, P. (2017). Satisfacción con la vida y calidad de vida laboral en docentes de instituciones educativas estatales de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 20 (1), 119 – 134. Recuperado desde: <https://doi.org/10.15381/rinvp.v20i1.13527>

Sabater, M. (2017). Martin Seligman y la psicología positiva. *La mente es maravillosa*. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/martin-seligman-la-psicologia-positiva/>

Tello, J. (2018). Calidad de vida y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una Universidad Nacional de Lima Metropolitana (Tesis Pregrado). Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2260>

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*. 5, 15-28. Recuperado de: http://institucionales.us.es/apcs/doc/APCS_5_esp_15-28.pdf

Vásquez, S. (2017). Satisfacción con la vida y autoestima en estudiantes de primer ciclo de la facultad de ciencias de la salud Uladech – Católica, filial Trujillo, 2017 (Tesis Pregrado).

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Trujillo.

<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/2156>

Yauri, D. & Vargas, M. (2016). Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en
adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015 (Tesis de pregrado).

Universidad Peruana Unión, Lima. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/522>

ANEXOS

ANEXO n°1: Carta de Consentimiento Informado

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Trujillo, ... de setiembre del 20...

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica titulada “Bienestar Psicológico y Satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Trujillo”, la misma que está registrada en la Universidad Privada del Norte y tiene como autora a Rosita Lusmar Mego Pérez.

Se me explicó que la finalidad de la investigación es determinar la influencia del Bienestar Psicológico sobre la Satisfacción con la vida en estudiantes de psicología de una universidad privada.

Mi participación consistirá en contestar dos cuestionarios cuya información obtenida se manejará con total confidencialidad sin que sea necesario identificar mi identidad. Tengo entendido que, de no querer participar, tengo plena libertad en retirarme de la investigación.

La investigadora responsable se ha comprometido a responder cualquier pregunta y aclarar cualquier duda que le mencione relacionada a la investigación. Por otro lado, podré tener acceso a los resultados obtenidos en dicha investigación.

Firma del participante

**Firma de la investigadora
responsable**

ANEXO n°2: Escala BIEPS – A (Adultos)

ESCALA BIEPS-A (Adultos)

María Martina Casullo

Fecha:

Edad:

Sexo:

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: **-ESTOY DE ACUERDO- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO -ESTOY**

EN DESACUERDO- No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.
2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.
3. Me importa pensar que haré en el futuro.
4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas
5. Generalmente le caigo bien a la gente.
6. Siento que podré lograr las metas que me proponga
7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.
8. Creo que en general me llevo bien con la gente.
9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciable
10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.
11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.
12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho
13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias

De acuerdo	Ni de acuerdo Ni en des- Acuerdo	En des- acuerdo

Valoración de las Respuestas BIEPS-A

En desacuerdo	1 punto
Ni acuerdo ni es desacuerdo	2 puntos
De acuerdo	3 puntos

Dimensiones

Dimensiones BIEPS	Items
Aceptación/Control	2, 11 y 13
Autonomía	4, 9 y 12
Vínculos	5, 7 y 8
Proyectos	1, 3, 6 y 10

Subescalas	Puntuaciones Altas	Puntuaciones Bajas
Control de Situaciones	Tiene una sensación de control y de autocompetencia. Puede crear o manipular contextos para adecuarlo a sus propias necesidades o intereses.	Tiene dificultades en manejar los asuntos de la vida diaria. No se da cuenta de las oportunidades. Cree que es incapaz de modificar el ambiente.
Aceptación de Sí	Puede aceptar los múltiples aspectos de sí mismo incluyendo los buenos y los malos. Se siente bien acerca del pasado.	Esta desilusionado respecto de su vida pasada. Le gustaría ser diferente de cómo es. Se siente insatisfecho consigo mismo.
Vínculos Psicosociales	Es cálido. Confía en los demás. Puede establecer buenos vínculos. Tiene capacidad empática y afectiva.	Tiene pocas relaciones con los demás. Es aislado. Se siente frustrado en los vínculos que establece con los demás. No puede hacer compromisos con los demás.
Autonomía	Puede tomar decisiones de modo independiente. Es asertivo. Confía en su propio juicio.	Es emocionalmente inestable. Depende de los demás para tomar decisiones. Le preocupa lo que piensan los otros.
Proyectos	Tiene metas y proyectos en la vida. Considera que la vida tiene significado. Tiene valores que hacen que la vida tenga sentido.	La vida carece de sentido y de significado. Tiene pocas metas y proyectos. No puede establecer que la vida tenga algún propósito.

**Puntajes Directos y Percentiles correspondientes a la Escala BIEPS para la muestra
total de Adultos**

Puntaje Directo	Percentil
28	5
33	25
35	50
37	75
39	95

ANEXO n°3: Escala de Satisfacción con la Vida – Modelo de Diener, Emmons, Larsen &
Griffin

Escala de Satisfacción con la Vida

Modelo de Diener, Emmons, Larsen, & Griffin

Aspectos generales

El objetivo de la escala es evaluar los aspectos cognitivos del bienestar. El modelo usado para la medición es la versión en castellano de la SWLS de Diener, Emmons, Larsen, & Griffin (1985) escala que según Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, (1991) se puede utilizar con jóvenes y adultos.

Encuesta

A continuación, se presentan cinco afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando la escala, indique cuan de acuerdo está con cada elemento, eligiendo el número apropiado asociado a cada elemento. Por favor, sea abierto y honesto al responder. El tiempo de aplicación recomendado para realizar la prueba es de 2 minutos.

	1	2	3	4	5	6	7
	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni en acuerdo, ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. En la mayoría de los sentidos mi vida se acerca a mi ideal.							
2. Las condiciones de mi vida son excelentes.							

3. Estoy satisfecho/a con mi vida.							
4. Hasta ahora he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida.							
5. Si tuviera que vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada.							

Para obtener la puntuación total de la escala debe sumarse la puntuación de cada una de las cinco afirmaciones, obteniéndose un índice de felicidad subjetiva en función de los siguientes tramos:

Puntuación	Nivel de Bienestar Subjetivo
30 – 35 puntos	Puntuación muy alta, altamente satisfechas: Las personas que obtienen una puntuación en este rango aman sus vidas y sienten que las cosas les van muy bien.
25 – 29 puntos	Puntuación alta: Las personas que obtienen una puntuación en este rango aman sus vidas y sienten que las cosas les van muy bien. Pese a ello, tienen identificadas áreas de insatisfacción.
20 – 24 puntos	Puntuación media: Las personas que obtienen una puntuación en este rango consideran que hay áreas de su vida que necesitan mejorar.
15 – 19 puntos	Ligeramente por debajo de la media: Las personas que obtienen una puntuación en este rango suelen tener problemas pequeños pero significantes en varias áreas de sus vidas.
10 – 14 puntos	Insatisfechas: Las personas que obtienen una puntuación en este rango están significativamente insatisfechas con sus vidas.
5 – 9 puntos	Extremadamente insatisfechas: Las personas que obtienen una puntuación en este rango suelen sentirse extremadamente infelices con su vida actual.

ANEXO n°4: Resumen de puntuaciones del bienestar psicológico con sus factores y la
satisfacción con la vida.

Tabla 1

Resumen de puntuaciones del bienestar psicológico con sus factores y la satisfacción por la vida.

Variables	Rango (Min - Max)		M	DE	g ¹	g ²
Bienestar psicológico	13	39	17.81	4.524	2.283	6.950
Aceptación y Control	3	9	4.02	1.293	1.588	2.626
Autonomía	3	9	4.94	1.406	0.372	-0.204
Vínculos Sociales	3	9	3.88	1.231	1.916	4.289
Proyecto de vida	4	12	4.97	1.712	2.410	6.342
Satisfacción con la vida	8	35	26.07	5.461	-0.703	0.216

Nota: M: Media; DE: Desviación estándar; g¹: Asimetría; g²: Curtosis.